

### Module de formation sur les rythmes de vie des enfants et des adolescents

(alimentation, activité physique, sommeil et usage des écrans)

#### Objectifs de la formation

- ◇ Découvrir les bases de la démarche, de la posture et de la méthodologie en éducation pour la santé afin de mettre en place des actions autour des rythmes de vie (alimentation, activité physique, sommeil, écrans)
- ◇ Découvrir comment transmettre efficacement des messages de prévention (communication, littératie, ...)
- ◇ Améliorer ses connaissances sur les rythmes de vie des jeunes
- ◇ Partager des représentations et des expériences sur les rythmes de vie des enfants et des adolescents



#### Jeudi 5, Vendredi 6 et mardi 10 novembre - Marseille

- Publics concernés : Tout professionnel motivé pour monter une action/ un projet sur ces questions, en contact avec des enfants et/ou adolescents
- Intervenantes : Déborah LECLERCQ et Coralie BRUNET, Chargées de projets en éducation et promotion de la santé au CoDEPS 13
- Méthode d'intervention : Démarche participative : mises en situation, travail par petits groupes. Expérimentation de techniques d'animation et d'outils pédagogiques
- Lieu : Marseille - Cité des associations, 93 la Canebière, 13001 Marseille (Métro Noailles ou Réformés)
- Tarif : formation gratuite, sur inscription, grâce au financement de l'ARS PACA et de la métropole Aix-Marseille

#### RENSEIGNEMENTS PEDAGOGIQUES

Déborah LECLERCQ, Chargée de Projets  
Tél : 04 91 81 68 49 / mail : [deborah.leclercq@codeps13.org](mailto:deborah.leclercq@codeps13.org)

Inscription obligatoire, demande d'un chèque de réservation de 50€ à l'ordre du CoDEPS 13 qui sera rendu à l'issue de la formation. Frais de restauration et de transport à la charge du participant.